

Утверждаю

ИП Какурина Л.И.

Какурина Л.И.

« 09 » 01 2023г.



Согласовано

и о: директора ГБОУ ООШ с. Коноваловка

А.А. Орлов

« 09 » 01 2023.



Председатель родительского комитета

ГБОУ ООШ с. Коноваловка

« 09 » 01 2023г.

« 09 » 01 2023г.

**Примерное двухнедельное меню рациона питания
для детей в возрасте от 7 до 18 лет и для детей с ОВЗ
в государственном бюджетном общеобразовательном
учреждении Самарской области
основной общеобразовательной школы с. Коноваловка
муниципального района Борский Самарской области**

с. Коноваловка

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

ОДНОВЕЩЕВЕСЯЩИЙ ПЕРИОД

№ рецептур	Наименование блюд	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г	Энергети ческая ценность, ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг										Сборник
							В 1	В 2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
1 день																					
Завтрак																					
54-1г-2020	Макароны отварные	180	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0,03	26,6	1,19	0	149	53	11	7	40	0,7	20,8	0,1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.	
449	Зразы с соусом	100	9,5	11,98	15,8	187	0,05	0	0,23	0	10	0	0	47	18	87	1	0	0	ФГБОУ ВПО СПбГТЭУ 2013г	
54-2гн-2020	Чай с сахаром + С витаминация	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7	0	0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г	
	Итого завтрак	510	18	18,08	72,9	503,22	0,11	0,04	27,13	1,28	10,04	149,7	83	75,7	63,6	134,64	2,4	20,8	0,1		
Обед																					
54-1с-2020	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,77	7,57	7,12	120,07	0,02	0,04	135,25	0,61	13,45	122,75	229,25	46,5	16,25	38,75	0,59	19,07	0,43	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.	
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0,12	27,5	3,98	0	149	219	14	120	180	4	22,3	3,5	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.	
54-23м-2020	Биточек из курицы	100	10,4	3,3	27,1	127,1	0,05	0,06	4,7	3,98	0,47	158	172	22	48	108	1	12,8	13,8	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.	
80	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,82	11,7	4,2	133	0,02	0,05	0,03	0,08	4	252	165	101	16	67	1	5,6	5,3	ФГБОУ ВПО СПбГТЭУ 2013г	
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,05	0	0	0	50	2	4	0,1	0	0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0		Тутельян В.А. 2011г	
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	8,95	43,71	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0		Тутельян В.А. 2011г	
	Итого обед	860	30,19	30,37	120,97	831,2	0,3	0,27	182,48	8,7	17,92	681,75	803,65	259,9	271,85	398,63	6,69	59,77	23,03		
	Итого за день	1370	48,19	48,45	193,87	1334,42	0,41	0,31	209,61	9,98	27,96	831,45	886,65	335,6	335,45	533,27	9,09	80,57	23,13		
2 день																					
Завтрак																					
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	9,8	21,95	195,6	0,21	0,17	52,4	2,38	0,52	346	273	138	63	232	1,9	51,3	14,6	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.	
401	Оладьи с джемом	120	8,63	7,48	24,29	189	0,23	0,24	27,5	2,29	0,9	639	306,1	127,6	50,66	187,7	2,15	0	0	Тутельян В.А. 2011г	
348	Компот из свежих яблок + С витаминация	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0	0	0	23,33	0	0	1395	50,5	225	41,67	0	0	Тутельян В.А. 2011г	
	Итого завтрак	520	17,39	17,44	70,12	482,2	0,45	0,41	79,9	4,67	24,75	985	579,1	1660,6	164,16	644,7	45,72	51,3	14,6		
Обед																					
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,35	8,75	20,35	166,42	0,18	0,07	121,5	2,08	5,95	119,75	478	33,75	26,25	100,5	1,84	19,95	2,5	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.	

166	Каша рассыпчатая с овощами (рис)	180	3,64	7,08	23,27	210,11	0,03		27	3,98	0,47	158	172	22	2,61	19,01	61,5	0,53		Тутельян В.А. 2011г
54-24м-2020	Шницель из курицы с соусом	100	14,4	8,3	26,1	127,1	0,05	0,06	4,7							48	108	1	12,8	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
49	Салат витаминный	60	2,35	8,02	13,17	143,55	0,07	0,07	0	0,9	49,3	233	259,9	47,92		24,95	50,77	0,85	0	Тутельян В.А. 2011г
699	Напиток лимонный	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0	0	0	23,33	0	0	1395		50,5	225	41,67	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2		34,8	0,44	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	8,95	43,71	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2		34,8	0,44	0	0	Тутельян В.А. 2011г
	Итого обед	860	33,4	33,21	133,62	875,91	0,34	0,2	153,2	6,96	79,05	510,75	928,3	1527,7		238,31	546,65	45,89	32,75	16,3
	Итого за день	1380	50,79	50,65	203,74	1358,11	0,79	0,61	233,1	11,63	103,8	1495,8	1507,4	3188,3		402,47	1191,4	91,61	84,05	30,9

3 день

Завтрак

54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,72	7,2	23,64	174,96	0,14	0,13	38,52	2,36	12,24	193,2	748,8	46,8	33,6	100,8	1,2	34,2	0,96	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-3р-2020	Котлета рыбная (Минтай)	100	11,1	9,8	14,3	135,9	0,08	0,09	22	3,44	0,16	220	301	36	41	188	0,9	138	13,8	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов + С витаминизация	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,05	0	0	0	50	2	4	0,1	0	0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2		34,8	0,44	0	0	Тутельян В.А. 2011г
	Итого завтрак	510	17,32	17,4	69,64	450,56	0,22	0,22	75,52	5,85	12,4	413,2	1059	146	111,4	293,24	2,2	172,2	14,76	

Обед

54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	25,84	149,5	0,1	0,06	122	1,79	8,6	116,25	513	17,2	26	68,25	1,08	20,95	0,29	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-23г-2020	Горошница	180	12,1	1,56	40,56	245,76	0,52	0,1	1,08	4,68	0	199	651	93,6	84	258	5,4	28,56	10,44	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
279	Тефтели из курицы с соусом	110	10,1	19,3	32,1	323	0,13	0,19	35,2	8,25	9,5	290	820	25	45	230	3,4	44,9	0,4	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	1,2	9	6,7	111,9	0,03	0,02	121,5	0,53	3,76	335	213	20,2	16,1	35,7	0,7	13,1	0,3	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7	0	0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2		34,8	0,44	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	8,95	43,71	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2		34,8	0,44	0	0	Тутельян В.А. 2011г
	Итого обед	870	34,55	34,24	138,55	988,09	0,78	0,38	280,08	15,34	21,9	940,95	2236,2	186,9	244,5	600,03	11,28	107,51	11,43	
	Итого за день	1380	51,87	51,64	208,19	1438,65	1	0,6	355,6	21,19	34,3	1354,2	3295,2	332,9	355,9	893,27	13,48	279,71	26,19	

4 день

Завтрак

54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5	6,90	43,1	178	0,07	0,12	33,25	1,46	0,53	335	156	115	27	123,00	0,50	49,90	4,10	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,5	4,9	1,2	33,7	0,01	0,04	39	0,04	0,1	122	13	132	5	75	0,2	0	2,2	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-9в-2020	Булочка школьная	80	7,2	4,8	5,8	173,8	0,07	0,03	6	0,64	0	207	57	10,6	7,6	42,6	0,6	28,8	2,6	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.

699	Напиток	200	0,16	0,16	17,45	97,6	0,01	0	0	0	23,33	0	0	1395	50,5	225	41,67	0	0	Тутельян В.А. 2011г
	Итого завтрак	500	16,86	16,76	67,55	483,1	0,16	0,19	78,25	2,14	23,96	664	226	1652,6	90,1	465,6	42,97	78,7	8,9	
Обед																				
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	250	16,35	17,13	58,13	713	0,2	0,26	861,25	3,68	42,25	666,25	1650	210	120	266	5,44	107	2,48	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-1пг-2020	Картофельное пюре	180	3,72	7,2	23,64	174,96	0,14	0,13	38,52	2,36	12,24	193,2	748,8	46,8	33,6	100,8	1,2	34,2	0,96	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
347	Биточки морские	110	11,5	3,9	6,3	106	0,09	0	0,02	0	1	0	0	25	18	110	0,6	0	0	ФГБОУ ВПО СПбГТУ 2013г
54-1из-2020	Салат из моркови и яблок	60	1,05	8,15	10,45	54,06	0,04	0,03	977,2	0,56	4,84	120	164	18	21	30	0,9	13,6	0,1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
348	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0	0	0	23,33	0	0	1395	50,5	225	41,67	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0		Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	8,95	43,71	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0		Тутельян В.А. 2011г
	Итого обед	870	37,28	37,44	149,25	1276,75	0,48	0,42	1877	6,6	83,66	979,45	2581,2	1721,2	312,7	732,68	49,81	154,8	3,54	
	Итого за день	1370	54,14	54,2	216,8	1759,85	0,64	0,61	1955,2	8,74	107,62	1643,5	2807,2	3373,8	402,8	1198,3	92,78	233,5	12,44	
5 день																				
Завтрак																				
54-22м-2020	Рагу из курицы	270	15,1	17,6	48,7	368,3	0,13	0,11	260	6,71	11,3	281	739	32	93	193	2,1	42,8	17,1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-2гн-2020	Чай с сахаром + С витаминизация	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7	0	0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0		ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
	Итого завтрак	500	18,3	18,2	73,1	482,52	0,13	0,12	260,3	6,8	11,34	281,7	769	49,7	131,6	200,64	2,8	42,8	17,1	Тутельян В.А. 2011г
Обед																				
54-1пс-2020	Суп картофельный с крупой (крупа пшенная)	250	18	24,88	67,13	746	0,19	0,24	665	5,01	40,13	601	1247	171	91	327	3,5	95	17,75	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-1р-2020	Макароньы отварные	180	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0,03	26,6	1,19	0	149	53	11	7	40	0,7	20,8	0,1	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-5м-2020	Котлеты из курицы	100	12,4	3,3	26,8	127,1	0,05	0,06	4,7	3,98	0,47	158	172	22	48	108	1	12,8	13,8	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	2	8,1	10,4	114,4	0,03	0,05	163	0,82	46,5	118	330	54	20	40	0,7	14,3	0,4	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0,1	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,8	0	0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0		ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	8,95	43,71	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0		Тутельян В.А. 2011г
	Итого обед	860	42,5	42,68	170,58	1348,53	0,33	0,39	859,68	11,1	88,26	1027,3	1850,6	291,3	240,2	524,38	6,7	142,9	32,05	Тутельян В.А. 2011г
	Итого за день	1360	60,8	60,88	243,68	1831,05	0,46	0,51	1120	17,9	99,6	1309	2619,6	341	371,8	725,02	9,5	185,7	49,15	
6 день																				
Завтрак																				

181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	8,61	10,82	18,38	201	0,08	0,17	58	0,46	1,17	359,23	187,69	133,77	20,3	118,19	0,47	0	0	Тутельян В.А. 2011г
225	Оладьи из творога	70	6,33	6,42	12,06	176	0,04	0,18	31,7	0,26	0,33	46,27	129,87	113,73	14,87	118,51	0,36	0	0	Тутельян В.А. 2011г
348	Компот из свежих яблок + С витаминами	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0	0	0	23,33	0	0	1395	50,5	225	41,67	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
	Итого завтрак	500	18,1	18	72,22	562,02	0,13	0,35	89,7	0,72	24,83	405,5	326,76	1655,7	120,47	462,14	42,5	0	0	
Обед																				
113	Суп лапша по- домашнему	250	2,35	7,77	29,29	92,6	0,04	0,02	10	0,32	0,4	625,64	46,42	22,84	8,54	30,8	0,52	0	0	Тутельян В.А. 2011г
54-12м-2020	Плов с курицей	230	17,4	8,1	33,2	314,6	0,08	0,08	147	7,98	2,36	291	383	20	108	234	2	39,8	27,5	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	1,2	9	6,7	111,9	0,03	0,02	121,5	0,53	3,76	335	213	20,2	16,1	35,7	0,7	13,1	0,3	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0,1	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,8	0	0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0		Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	8,95	43,71	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0		Тутельян В.А. 2011г
	Итого обед	810	25,75	25,77	102,74	678,13	0,15	0,13	278,88	8,93	7,68	1252,9	691,02	96,34	206,84	309,88	4,02	52,9	27,8	
	Итого за день	1310	43,85	43,77	174,96	1240,15	0,28	0,48	368,58	9,65	32,51	1658,4	1017,8	1752	327,31	772,02	46,52	52,9	27,8	
7 день																				
Завтрак																				
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	6,62	8,65	23,64	154,96	0,14	0,13	38,52	2,36	12,24	193,2	748,8	46,8	33,6	100,8	1,2	34,2	0,96	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-14р-2020	Тефтели рыбные (минтай)	100	8,5	9	25,1	221	0,06	0,07	10,73	2,43	0,56	358	223	30,7	30,2	139	0,77	123	9,9	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-2гн-2020	Чай с сахаром + С витаминами	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7	0	0	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	0	Тутельян В.А. 2011г
	Итого завтрак	510	18,32	18,25	73,14	490,18	0,2	0,21	49,55	4,88	12,84	551,9	1001,8	95,2	102,4	247,44	2,67	157,2	10,86	
Обед																				
54-1с-2020	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,97	7,57	7,12	120,07	0,02	0,04	135,25	0,61	13,45	122,75	229,25	46,5	16,25	38,75	0,59	19,07	0,43	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,82	7	35,9	238,9	0,21	0,12	27,5	3,98	0	149	219	14	120	180	4	22,3	3,5	ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" 2021г.
298	Ленивые голубцы с соусом	110	7,61	5,71	15,04	164	0,06	0,12	22	2,47	15,03	74,6	381	45,2	33	133,1	1,23	0	0	Тутельян В.А. 2011г
58	Салат из моркови с чесноком и зеленым горошком	60	1,8	7,6	6,7	102	0,05	0	1,7	0	4	0	0	32	34	55	0,7	0	0	ФГБОУ ВПО СПБГТУ 2013г
699	Напиток лимонный	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0	0	0	23,33	0	0	1395	50,5	225	41,67	0	0	Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0		Тутельян В.А. 2011г
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	8,95	43,71	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0		Тутельян В.А. 2011г

Итого обед		870	28,86	28,94	115,49	853,7	0,35	0,28	186,45	7,06	55,81	346,35	847,65	1559,1	323,35	632,73	48,19	41,37	3,93
Итого за день		1380	47,18	47,19	188,63	1343,88	0,55	0,49	236	11,94	68,65	898,25	1849,5	1654,3	425,75	880,17	50,86	198,57	14,79
8 день																			
Завтрак																			
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	9,3	11,5	31,9	163,02	0,3	0,88	131,6	6,36	3,64	563	931	757	97	611	1,8	104	12,4
413	Пицца школьная	100	7,89	6,26	18,95	245	0,12	0,11	34,3	1,51	0,19	497,63	140,62	98,29	25,92	128,01	1,33	0	0
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов + С витаминизация	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,05	0	0	0	50	2	4	0,1	0	0
Итого завтрак		500	17,69	17,76	70,65	489,02	0,42	0,99	180,9	7,92	3,83	1060,6	1071,6	905,29	124,92	743,01	3,23	104	12,4
Обед																			
54-11с-2020	Суп картофельный с крупой (крупя рисовая)	250	6,17	7,77	14,65	150,92	0,004	0,04	133,07	0,97	8,02	120,5	243,5	31,75	19	50,5	0,62	19,22	1,57
54-1г-2020	Макаронны отварные	180	5,3	5,5	38,7	202	0,06	0,03	26,6	1,19	0	149	53	11	7	40	0,7	20,8	0,1
54-3р-2020	Котлета рыбная (Минтай)	100	11,1	6,8	18,6	115,9	0,08	0,09	22	3,44	0,16	220	301	36	41	188	0,9	138	13,8
49	Салат витаминный	60	2,35	9,02	13,17	143,55	0,07	0,07	0	0,9	49,3	233	259,9	47,92	24,95	50,77	0,85	0	0
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	8,95	43,71	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	
Итого обед		860	29,62	29,99	118,47	770,3	0,214	0,24	181,97	6,59	57,52	723,2	896,6	157,57	165,35	337,35	3,77	178,02	15,47
Итого за день		1360	47,31	47,75	189,12	1259,32	0,634	1,23	362,87	14,51	61,35	1783,8	1968,2	1062,9	290,27	1080,4	7	282,02	27,87
9 день																			
Завтрак																			
166	Каша рассыпчатая с овощами (рис)	180	3,64	9,08	24,27	210,11	0,03		27					2,61	19,01	61,5	0,53		
54-5м-2020	Котлеты из курицы	100	12,4	8,9	12,6	127,1	0,05	0,06	4,7	3,98	0,47	158	172	22	48	108	1	12,8	13,8
348	Компот из свежих яблок + С витаминизация	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0	0	0	23,33	0	0	1395	50,5	225	41,67	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	
Итого завтрак		510	18,2	18,54	72,65	493,51	0,09	0,06	31,7	3,98	23,8	158	181,2	1432,8	152,31	394,94	43,2	12,8	13,8
Обед																			
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	250	9,38	18,13	63,13	713	0,2	0,26	861,25	3,68	42,25	666,25	1650	210	120	266	5,44	107	2,48
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	220	18,8	14,13	15	323	0,13	0,19	35,2	8,25	9,5	290	820	25	45	230	3,4	44,9	0,4
56	Салат овощной с яблоками	60	0,69	0,24	5,32	21,06		0,01	3,1			6,62	5,8	3,45	0,25				
699	Напиток апельсиновый	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0	0	0	23,33	0	0	1395	50,5	225	41,67	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	

Пром.	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	8,95	43,71	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	Тутельян В.А. 2011г
	Итого обед	800	33,53	33,56	134,18	1285,79	0,34	0,46	899,55	11,93	75,08	2494,2	1659,9	285,35	721,88	50,51	151,9	2,88
	Итого за день	1310	51,73	52,1	206,83	1779,3	0,43	0,52	931,25	15,91	98,88	2675,4	3092,7	437,66	1116,8	93,71	164,7	16,68
10 день																		
Завтрак																		
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	6,2	4,8	35,6	172,3	0,14	0,18	53,17	1,78	0,55	225	134	39	205	2,2	49,6	33,1
54-13з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,04	39	0,04	0,1	13	132	5	75	0,2	0	2,2
54-2гн-2020	Чай с сахаром + С витаминация	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0,09	0,04	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7	0	0
417	"Гребешок" из дрожжевого теста	80	7,34	8,3	26,87	232	0,12	0,06	46	1,16	0,22	109,2	22,8	29,4	78	1,22	0	0
	Итого завтрак	500	17,24	17,5	68,97	484,8	0,27	0,29	138,47	3,07	0,91	368	293,3	77,2	365,2	4,32	49,6	35,3
Обед																		
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	250	18,65	19,88	71	588	0,3	0,23	638	4,9	18,4	1110	52	64	180	2,7	51,4	4,73
54-23г-2020	Горошница	180	9,4	10,89	40,56	245,76	0,52	0,1	1,08	4,68	0	651	93,6	84	258	5,4	28,56	10,44
54-23м-2020	Биточек из курицы	100	13,2	8,6	26,6	127,1	0,05	0,06	4,7	3,98	0,47	172	22	48	108	1	12,8	13,8
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	2	8,1	8,4	114,4	0,03	0,05	163	0,82	46,5	330	54	20	40	0,7	14,3	0,4
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,05	0	0	50	2	4	0,1	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	8,95	43,71	0	0	0	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0	
	Итого обед	860	48,25	48,37	193,21	1287,39	0,9	0,44	821,78	14,43	65,37	2281,4	298	287,6	590,88	9,9	107,06	29,37
	Итого за день	1360	65,49	65,87	262,18	1772,19	1,17	0,73	960,25	17,5	66,28	2649,4	591,3	364,8	956,08	14,22	156,66	64,67
	Итого за 10 дней	13580	521,35	522,5	2088	15116,92	6,364	6,09	6732,5	138,95	700,95	13532	21276	3714,2	9346,6	428,77	1718,4	293,62
	В среднем за 1 день	1358	52,14	52,25	208,80	1511,69	0,6364	0,609	673,25	13,895	70,095	2127,6	1572,5	371,42	934,66	42,877	171,84	29,362

Меню составлено по сборнику рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста
Сборник рассмотрен и утвержден на заседании Ученого Совета ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены (2021 г),

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков
в учреждениях образования Самарской области (2013 г)

и Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

Руководители разработки сборника: Могильный М.П. и Тутельян В.А. (2011 г)

Ежедневно проводится С-витаминация третьих блюд

При приготовлении блюд используется йодированная соль